Rok I. Kraków, dnia 1. lutego 1897. **Nr. 2.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.

W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50

W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Dr. Stanisław Rowiński.**

ZABAWY I SPORT W ZIMIE.[1]

NAPISAŁ

Dr. St. ROWIŃSKI.

Biały całun śniegu okrył już ziemię, drzewa ogołocone z liści przeświecają nagimi konarami, a cała natura milczy pogrążona w głębokim śnie zimowym. Umilkł dotychczasowy gwar ćwiczących, lub bawiących się wesoło na naszych boiskach czy też innych miejscach zabaw, a tam gdzie niedawno jeszcze, bo w późnej jesieni, rozlegała się wrzawa licznych głosów, dziś pusto i cicho.

Przeważna część młodych i starych, czułych na zimno zmarzluchów, czeka między czteroma ścianami, aż nadejdzie cieplejsza pora roku i pozwoli im znowu odetchnąć świeżem powietrzem i zażyć tak potrzebnego dla zdrowia ruchu. Mała tylko garstka tych, którzy już to sami na sobie doświadczyli, jak zbawienny wpływ wywiera na zdrowie ludzkie ruch i zabawa na świeżem zimowem powietrzu, już też tych, którzy przykładem innych zachęceni, przemogli swą zniewieściałą naturę i niepokonany wstręt do chłodu i mrozu, oddaje się z zapałem ślizgawce lub innym zimowym sportom.

Ta mała garstka ludzi hartujących swe ciało mimo zimna, stanowi jednak tak szczupły procent ogółu osób obojga płci mo-

[1]) Źródła: Zdrowa dusza w zdrowem ciele; Prastara nowość przez W. Spaustę; J. E. F. Guts Muths' Spiele zur Übung und Erholung des Körpers u. Geistes; die Bewegungspiele von Zettler.

gących bez przeszkody i z korzyścią dla własnego zdrowia pójść w jej ślady, że mimowoli każdemu, ktokolwiek się nad tem zastanowi przychodzą dwie myśli do głowy. Mianowicie: albo uprawianie wszelkiego rodzaju zabaw fizycznych i sportów na mroźnem zimowem powietrzu pociąga za sobą szkodliwe skutki dla zdrowia, albo też zimowa pora dostarcza nam tak małej ilości i tak małego wyboru przyjemnych rozrywek sportowych, że prawdziwie trudno jest oddawać się z zapałem którejkolwiek z nich; lepiej tedy czekać cierpliwie, aż pod wpływem ożywczych promieni wiosennego słonka prysną lody, śnieg z gościńców spłynie, a pola zielenią się okryją, by wśród świergotu ptasząt mknąć łódką po gładkiej powierzchni fali, gościńcem na kole z wiatrem puszczać się w zawody, lub też hasać i bawić się na okrytych zielenią trawnikach i letnich boiskach.

Przekonać czytelników o tem, że ani wzgląd na szkodliwe skutki dla zdrowia, ani też mały wybór rozrywek fizycznych, nie mogą być przyczyną tej dziwnej obojętności dla wszelkiego rodzaju zabaw i sportów w zimowej porze, i nie powinny nikogo wstrzymywać od ich uprawiania, jest przedmiotem niniejszej rozprawki.

Co się tyczy pierwszej okoliczności, t. j. wspomnianych przez nas szkodliwych skutków, to podnieść należy, że już w starożytności uznawano potrzebę hartowania się na wszelkie zmiany powietrza i pory roku, a zasada, że mróz czy upał nie powinny stanowić dla nikogo różnicy, była jednym z ważniejszych punktów wychowania młodzieży. »Co począć z chłopcem, który w lecie oblewa się potem, a przy lada mrozie marznie«, powiada grecka niewiasta Theano do swej przyjaciółki Eubule, w rozmowie o wychowaniu dzieci w zniewieściałości. Zapobiedz temu, przyzwyczaić młodzież do znoszenia wszelkich trudów i znojów, uczynić ją wolną od wszelkich śladów zniewieściałości i jednakowo obojętną na upał czy mróz — deszcz, czy pogodę, było celem wychowania w Grecyi i wogóle w starożytności. To też, jak długo to wychowanie w powyższym kierunku się odbywało, mieli starożytni pokolenie silne i zdrowe.

I u nas w Polsce nie było inaczej. Młódź nasza, skora bez względu na porę roku do wszelkich rozrywek fizycznych, tryskała zdrowiem i siłą, a mężczyzna i kobieta zachowywali po późne lata wrodzoną krzepkość i odporność przeciw wszelkim dolegliwościom ciała. Wielka też część chorób, które obecnie nasze pokolenie trapią, zwłaszcza zaś chorób z przeziębienia pochodzących, była dla naszych przodków rzadkością.

Dzisiejsze pokolenie gnuśne i skarłowaciałe nie dorównywuje w niczem co do siły i zdrowia dawnemu, i słabe oraz zniedołężniałe nieledwie cień jego stanowi.

Dowodzi to, że ruch i zabawa na świeżem powietrzu oraz hartowanie ciała nie szkodziły wcale naszym przodkom, owszem przyczyniały się w wysokim stopniu do ich pomyślnego rozwoju fizycznego. Czyż dziś miałaby się rzecz mieć inaczej? Czyż dziś miałoby uprawianie ćwiczeń fizycznych na mrozie i chłodzie czyjemuś zdrowiu zaszkodzić? Z pewnością, że nie. Czyż może być bowiem coś zdrowszego, aniżeli ruch na świeżem zimowem powietrzu? Krew żwawiej w żyłach płynie, a »przez głębokie oddechanie wprowadzanem zostaje czyste, bogate w tlen powietrze; klatka piersiowa rozszerza się, płuca obejmują więcej powietrza, ciągła zaś wymiana między powietrzem, a krwią, której płuca pośredniczą, staje się żywszą. Przytem więcej tlenu, naszego warunku żywotnego, przyjmuje się przez krew, a więcej kwasu węglowego oddaje; zdolność odżywcza krwi przez to się potęguje, przyczem następuje znowu wzmocnienie całego organizmu we wszystkich jego częściach«.

Jeżeli obok tego zbawiennego wpływu na pomyślny rozwój naszych organów wewnętrznych uwzględnimy także i tę okoliczność, że dzięki podobnemu ruchowi i muskulatura ciała niepomiernie się rozwija, a mięśnie obok stalowej twardości nabierają ogromnej sprężystości, to musimy przyjść do przekonania, że o jakichś szkodliwych skutkach dla naszego zdrowia absolutnie mowy być nie może i że wzgląd na nie w zupełności odpada. *(C. d. n.)*

O ĆWICZENIACH NA STOLE.

ułożył

K. H.

(Dokończenie).

Obok ustawienia wzdłuż lub wszerz możemy użyć także ustawienia stołu wskos, t. j. pod kątem 25—45° do kierunku bieżni, przyczem niektóre grupy ćwiczeń lepiej się uwydatniają, jak n. p. woltyże odwrotne. Dalej możemy ćwiczyć na dwu stołach pod kątem prostym lub skośnie do siebie ustawionych. W końcu możemy użyć stołu w połączeniu z innymi przyrządami, jako to: z kozłem,

koniem, drążkiem, orczykiem lub kółkami w zamachu, albo co najodpowiedniejsze ze sznurkiem przed lub za stołem ustawionym. — Dla większego jeszcze urozmaicenia możemy zmieniać ustawienie wieka, podnosząc bądź przód lub tył przy ustawieniu wzdłuż, bądź też pojedyncze boki przy ustawieniu wszerz; jeżeli zaś wieko stołu jest składane, można jeszcze ustawienie pojedynczych części do siebie zmieniać, co szczególnie w gimnastyce leczniczej szerokie ma zastosowanie.

Co do poszczególnych grup ćwiczeń, jakie na stole wykonywać można, to rozwinięcie takowych byłoby w przeważnej części tylko powtórzeniem tego, co z ćwiczeń na koniu jest nam już dokładnie znanem (»Skocznia« A. Durskiego, Lwów 1886), przypominamy więc tylko, że woltyże rozkroczne należy przy stole zupełnie odrzucić. — Bez kwestyi zajdą tu pewne różnice, gdyż niektóre ćwiczenia łatwiej i ładniej wypadną, inne znowu okażą się znacznie trudniejsze, lub też zupełnie wykonać się nie dadzą; odpowiednie zmiany w tym kierunku każdy obznajomiony z woltyżami sam sobie przeprowadzić potrafi. My z naszej strony uwzględnimy ćwiczenia na stole w naszych »przykładach«, gdzie podamy najstosowniejsze ćwiczenia i łączenie tychże na tym przyrządzie. Już i w tym oraz w następnych numerach podane przykłady z zakresu różności prawie wszystkie na stole wykonać się dadzą.

Kończąc tych kilka ogólnych uwag o ćwiczeniach na stole dodamy, że są one niesłusznie tak mało w użyciu w naszych zakładach gimnastycznych. Jest to wprawdzie przyrząd dość drogi i dużo miejsca zajmuje, lecz z drugiej strony po zapoznaniu się z nim staje się bardzo przyjemnym i pociągającym, szczególnie w ćwiczeniach z mostkiem sprężystym. Ze względów zdrowotnych nic mu zarzucić nie można, a daje się również z wielką korzyścią zastosować w ćwiczeniach dzieci i dziewcząt — szczególnie ze względu na tak bogatą grupę jak podpory i zmiany tychże. Dlatego też możemy przyrząd ten jak najgoręcej polecić naszym gimnastykom.

W Niemczech był stół używany już pod koniec XVII. wieku, później poszedł w zapomnienie — w ostatnich jednak latach wprowadzony na nowo i zalecany szczególniej przez Liona, coraz większe zdobywa sobie prawo obywatelstwa w salach gimnastycznych.

PRZYKŁADY.

A. IGRZYSKA JEDNOSTEK.

Grupa: Woltyże przewrotne i przerzutne.

UŁOŻYŁ

Sz. RUCIŃSKI.

1. Przedmach przewrotny wprzód.

a) **Z postawy zasadnej lub wykrocznej — ręce oparte o ziemię.** — Odbijamy się nogami od ziemi i wznosimy tułów o krzyżach ugiętych do pionu, poczem wstecz do postawy wracamy.

b) **Z postawy zasadnej lub wykrocznej — ramiona w pion.** — Różni się od poprzedniego tem, że równocześnie z rzuceniem się na ręce odbijamy się nogami.

2. Przedmach przewrotny wstecz — zeskok odmachem.

Ze siadu o nogach prostych — ręce oparte o ziemię w połowie ud. Kładziemy się szybko na plecy podnosząc równocześnie nogi tak wysoko, aż kolana dotkną prawie piersi a ciężar ciała spocznie na karku i łopatkach i opieramy ręce dłońmi obok głowy.

a) **Z odtrąceniem się rękami od ziemi.** — Odbijamy się od ziemi rękami, głową i karkiem a rzucając szybko nogi w pion skos i wyginając krzyże przechodzimy z leżenia na łopatkach do postawy bez dotknięcia krzyżami ziemi. Przed samym doskokiem uginamy dla ułatwienia ćwiczenia nogi w kolanach.

b) **Z odtrąceniem ud rękami.** — Ćwiczenie to różni się od poprzedniego tem, że ręce opieramy o uda tuż ponad kolanami i przez silne ich odepchnięcie z równoczesnem wygięciem krzyżów przechodzimy do postawy.

c) **Bez pomocy rąk.** — Ręce zakładamy na piersiach lub co trudniej, na krzyżach.

Powyższe ćwiczenia możemy wykonać także z leżenia tyłem lub postawy, najłatwiej jednak ze siadu.

3. Przedmach przerzutny do stania na rękach — zeskok odmachem.

a) **Z postawy zasadnej lub wykrocznej — ręce oparte o ziemię.** — Odbijamy się nogami od ziemi i wyginamy krzyże.

W staniu na rękach uginamy przedudzia wstecz i szybko je prostujemy a odtrącając się rękami od ziemi zeskakujemy na palce nóg do postawy zasadnej.

b) **Z postawy zasadnej lub wykrocznej — ramiona w pion.** — Równocześnie z rzuceniem się rękami na ziemię odbijamy się nogami i wyginamy krzyże.

c) **Z postawy kucznej — ramiona ugięte, dłonie do przodu.** — Podskakujemy w górę, w locie tułów naginamy wprzód, wyginamy

krzyże i spadamy na lekko ugiętych rękach do stania. Ćwiczenie to możemy wykonać z rozbiegu odbiciem obunóż.

4. Przewrót wprzód na plecach.

Z postawy zasadnej lub wykrocznej a) opieramy ręce i kark o ziemię, odbijamy się nogami i przewracamy na plecach do siadu, podporu, leżąc tyłem lub postawy; b) to samo bez pomocy rąk.

5. Przewrót wprzód na plecach.

Z postawy zasadn. lub wykrocz. opieramy ręce, kark i łopatki o ziemię, odbijamy się nogami i przechodzimy do postawy sposobem opisanym pod 2 a. *(C. d. n.)*

B. ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE

przy zawodach o mistrzowstwo w Anglii [1]).

Poręcze.

1. **„Ćwiczenie siłowe“.** Z postawy tyłem do poręczy, chwyt za końce: wydźwig przodem do podporu o ramionach prostych z poziomką nóg, pochód wstecz do środka poręczy, $^1/_2$ obrotu w lewo naprzemian rącz, opust do podporu o ramionach ugiętych, stanie wagą do ramion prostych, pochód wprzód w staniu na rękach do końca poręczy, opust do wagi w podporze na prawym łokciu, waga wolna w podporze, przerzut do postawy tyłem do poręczy.

2. **„Ćwiczenie zamachowe“.** Z postawy przodem do poręczy, chwyt za końce: półkole okroczne lewonóż do podporu z zewnątrz do środka, półkole okroczne prawonóż ze środka na zewnątrz (ponad prawą poręcz), półkole odwrotne ponad lewą poręcz do podporu o ramionach ugiętych, bezpośrednio zamachem stanie na rękach, poskok wprzód zamachem o ramionach ugiętych do ramion prostych, zwieszenie przewrotne, wychwyt do stania na rękach, opust do stania na barkach, przewrot wstecz, wychwyt z podporu na ramionach do chwilowego stania na rękach, odmachem przerzut wstecz, wychwyt z podporu na ramionach, odwrotka w prawo.

Drążek.

1. **„Ćwiczenie siłowe“.** Ze zwieszenia nachwytem pobok: wspieranie ciągiem przodem równoręcz, stanie wagą o ramionach ugiętych, opust do podporu przodem, opust o krzyżach wygiętych do zwieszenia przodem, lewą ręką zmiana w podchwyt zwieszenie

---

[1]) Ćwiczenia te odbyły się w lecie z. r. w Norhampton w Anglii. Podajemy je zaś wedle czasopisma »Der Turner« sądząc, że winny zaciekawić czytelników, ponieważ dają obraz, na jakim stopniu rozwoju stoją ćwiczenia na przyrządach u Anglików i Szkotów, którzy w tych zawodach udział brali.

przewrotne przodem, przewlek nóg do wagi tyłem, opust do zwieszenia tyłem, wagą zwieszenie przerzutne tyłem, wydźwig tyłem, opust do podporu tyłem o ramionach ugiętych, 1/2 obrotu w prawo w podporze na prawej ręce, lewą podchwyt w zwieszeniu, 1/2 obrotu w prawo w zwieszeniu na lewej ręce o ramieniu ugiętem, opust do ramienia prostego, dochwyt prawą, zeskok.

2. **„Ćwiczenie zamachowe“.** Ze zwieszenia podchwytem pobok: wspieranie złudne zamachem lewą ręką nachwyt, wychwyt ze zwieszenia przewrotnego do przedmachu przerzutnego powyż, prawą ręką nachwyt, kołowrót półolbrzymi do podporu złudnego, zwieszenie przewrotne przodem, wymyk rozkroczny z 1/2 obrotem w prawo do podporu przodem, wychwyt ze zwieszenia przewrotnego, kołowrót przodem wprzód — zawrotka powyż do zeskoku.

Z dowolnych podajemy, jako podziwu godne, następujące siłowe ćwiczenie na

kółkach.

Waga przodem, przewrót wprzód wykrętem napowrót do wagi przodem, wydźwig przodem do podporu o ramionach prostych, stanie na rękach wagą, opust również wagą do podporu, rozpięcie (poziomka) ramion, przewrót wstecz do wagi tyłem, chorągiewka na prawej ręce (lewa puszcza), dochwyt leworącz, chorągiewka na lewej ręce, opust ciągiem do zwieszenia leworącz o ramieniu prostem, zmiana do zwieszenia o ramieniu ugiętem, dochwyt prawą, zeskok.

ODPOWIEDŹ [1])

na pytanie w numerze 1. zawarte.

Z kilku nadeszłych odpowiedzi na poruszoną przez nas kwestyę, podajemy czytelnikom rady uważane przez nas za najstosowniejsze.

Chcąc usunąć tę powszechną u nas wadę, jaką jest ślizkość posadzki, skrapia się ją przedewszystkiem bezpośrednio przed ćwiczeniami wodą a następnie tak bieżnię, jak podstawę przyrządu posypuje się drobno tłuczoną kalafonią.

Używanie gumowych chodników, celem pokrywania nimi bieżni, jakoteż obijanie podstaw przyrządów gumą lub filcem jest środkiem niepraktycznym, a nadto kosztownym.

Aby zapobiedz usuwaniu się materaców, należy je do przyrządu przymocować, co się zaś tyczy mostka, to wielu z nauczycieli gimnastyki unieruchomia go w ten sposób, że górną jego podstawę kładzie na materac, wskutek czego skaczący zyskuje odbicie pewne, ale natomiast traci wiele na zmniejszonej sprężystości mostka.

[1]) Gdyby który z czytelników miał jaką lepszą myśl w danej sprawie, to prosimy zdanie swe objawić, a chętnie je dodatkowo ogłosimy.

Rozumie się, że rady przez nas podane mają zastosowanie tylko do naszych stosunków; tam bowiem, gdzie sale gimnastyczne służą wyłącznie do ćwiczeń, pytanie co do ślizkości posadzek zupełnie odpada.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół" nr. 1 zawiera: Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości (c. d.) dr. F. A. Schmidta.— III. Zlot (c. d.). — Ćwiczenia wolne Władysława Janikowskiego (c. d.). — O wkładkach. — Sprawy związku polskich gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy związku polskich gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Nekrolog Feliksa Bieńkowskiego i Wiktora Zbyszewskiego. — Hygiena jazdy na kole. — Dla naszych kolarzy. — Kronika.

„Koło" nr. 1 zawiera: Z nowym rokiem 1897. — Lwów-Gdańsk (c. d.) p. J. Pieniążka. — Notatki z wycieczki p. L. Hirscha. — Zamknięcie sezonu O. K. S. krakowskiego. — Salon du Cykle r. 1897. — Korespondencye. — Kronika.

„Koło" nr. 2 zawiera: Lwów-Gdańsk (dok.) p. J. Pieniążka.— Notatki z wycieczki p. L. Hirscha (c. d.). — »Hej na koło«, wiersz H. Zaleskiego. — Lwów-Zakopane-Poznań p. dra J. Rzepeckiego. — Korespondencye. — Stanley Shorr (c. d.). — Kronika. — Inne sporty. — Ćwiczenia obowiązkowe. — Literatura.

„Sokol" nr. 1 zawiera: K novému roku! — Na pravou cestu p. V. Kukaň. — Francie a gymnasté. — Tělesná cvičeni našich předků p. dra C. Zibrt'a. — Počátky tělocviku v Praze n. F. Mašek. — Návrh na organisaci cvičitelstva p. F. Kožišek'a. — Plody Joinvillu p. J. V. — O rohováni. — Naše telocvičny. — Na půdě ohrožené. — Literatura. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Různe zprávy.

Rocznik sokoli — kalendarz na r. 1897 — wydawnictwo nader udatne i pożyteczne — zawiera wszelkie informacye, które mogą się przydać każdemu członkowi »Sokoła« i obfitą część literacką, na którą złożyły się utwory dra A. Dzię
dzielewicza, dra X. Fischera, K. J. Nittmana, dra K. Zaleskiego, A. Durskiego, Wł. Janikowskiego, J. Nowickiego.

Możemy wszystkim rocznik ten jak najgoręcej polecić.

Kalendarzyk „Koła" na r. 1897, nieodzowne »vademecum« dla każdego cyklisty.

Ocenę ćwiczeń rzędowych musztry Edm. Cenara zmuszeni jesteśmy znowu odłożyć, gdyż mimo naszych starań nie przysłano nam na czas odnośnego podręcznika.

ROZWIĄZANIE SZARADY

w numerze 1. zamieszczonej.

Pierwsza z drugą dają nazwisko: **»Dur-ski«**, dobrze znane każdemu Sokołowi.

Nagroda przez losowanie przypadła naczelnikowi **»Sokoła«** w Żywcu, W. Nowotarskiemu.

WSPOMNIENIE POŚMIERTNE.

Sokolstwo polskie poniosło w ostatnim czasie dwie dotkliwe straty. Oto w Rzeszowie zmarł długoletni prezes tamtejszego Towarzystwa **dr. Wiktor Zbyszewski**, we Lwowie zaś jeden z najczynniejszych członków »Sokoła« **Feliks Bieńkowski.**

Pierwszy, członek i przewodniczący licznych Towarzystw i instytucyi, komisarz wojenny z r. 1863 na obwód rzeszowski, człowiek nadzwyczaj prawego charakteru i wielkiej energii, był podwaliną »Sokoła« w Rzeszowie; jako jeden z pierwszych jego założycieli i prezes przez ostatnie 10 lat, przyczynił się głównie do tego, że tamtejsze Towarzystwo poszczycić się może własnym gmachem i że stanęło na szczycie swego rozwoju.

Drugi również uczestnik powstania z r. 1863, — człowiek niezłomnej siły woli i niepospolitej prawości, niósł zawsze w ofierze swą wiedzę i pracę Sokolstwu. Czy to jako twórca i przewodniczący oddziału konnego, czy też komisyi ubiorowej, czy wreszcie, jako bibliotekarz Towarzystwa, wszędzie niepospolite położył zasługi. Jemu to między innymi zawdzięcza »Przewodnik gimnastyczny« dzisiejsze swoje istnienie i rozwój.

Ciężko opłakuje całe Sokolstwo swą podwójną stratę, tem cięższej, że w zmarłych traci ludzi, którzy ciałem i duszą oddani byli jego sprawie, ludzi, których brak dotkliwie uczuć się dać może. Jedyną dlań pociechą jest nadzieja, że przykład pracy i życia zmarłych, widok głębokiego smutku, jaki po sobie zostawili, widok wreszcie wdzięczności, jaką każde sokole serce bije na wspomnienie dwóch tych pracowników, zachęcą drugich, by idąc w ślady zmarłych, podjęte przez nich prace dalej prowadzili i zajęli godnie opuszczone przez nich posterunki.

KRONIKA.

Serdeczne »Bóg zapłać« przesyłamy wszystkim tym, którzy w listach czy pismach publicznych pojawienie się »Przeglądu gimnastycznego« przychylnie przyjęli i pospieszyli przesłać życzenia pomyślnego rozwoju naszego pisemka.

Z pod zaboru. Piszą nam z Wrocławia: Niedawno powstałe tutaj Towarzystwo gimn. »Sokół« zwróciło się do tamtejszej rady miejskiej z prośbą, by mu pozwoliła używać tak jak niemieckim Towarzystwom jednej z miejskich sal gimnastycznych na ćwiczenia. Na to otrzymał Wydział odpowiedź odmowną, umotywowaną tem, że skoro »Sokół« ma tylko cele gimnastyki na oku, to jego członkowie mogą zamiast zawiązywać się w jakieś odrębne Towarzystwo, przystąpić do któregoś z już istniejących miejscowych Towarzystw gimn. niemieckich. Niezrażony tem Wydział podał ponowną prośbę z przytoczeniem nowych okoliczności, a na to otrzymał następującą odpowiedź, którą tu mniej więcej w dosłownem brzmieniu podajemy: »Po dokładnem rozważeniu pisma z d. 30 września b. r., zmuszeni jesteśmy ponownie odmówić prośbie o udzielenie sali gimnast. do ćwiczeń. Z brzmienia bowiem podania wynika, że Towarzystwo gimn. »Sokół«, które się składa z poddanych pruskich jako członków, a mimo to ogranicza przyjęcie li tylko do rodowitych Polaków, należy zaliczyć do rzędu tych Towarzystw, które z pełną świadomością występują przeciw wszystkiemu, co niemieckie. Celem tego Towarzystwa jest rozsiewanie różnic i nienawiści narodowej, oraz rozszerzanie między ludnością Wrocławia polskim językiem władającą, patryotyzmu polskiego, który, jak wiadomo, powszechnej idei państwa niemieckiego rażąco się sprzeciwia. Takich dążeń i celów, niestety, popierać nie możemy«. — Piękne stosunki!

Wieczorek gimnastyczny odbył się w Nowym Sączu w d. 10 b. m. Porządek ćwiczeń był następujący: ćwiczenia wolne z ostatniego zlotu, ćwiczenia w 3 zastępach na drabinie skośnej, koniu wszerz i ciężarami, ćwiczenia maczugami również ze zlotu krak. i ćwiczenia wzorowego zastępu na drążku amerykańskim; wieczorek zakończyło 21 obrazów marmurowych. Poprzestając jako pismo fachowe na wzmiance tylko o części gimnastycznej wieczorku, dodać musimy, że wykonanie ćwiczeń zbiorowych i pojedynczych świadczy chlubnie o coraz pomyślniejszym rozwoju Towarzystwa, oraz o niezmordowanej działalności naczelnika A. Langiera, jako też o wytrwałej i naśladowania godnej pilności członków. Ćwiczenia wykonane na drążku przez zastęp wzorowy, zaspokoić mogły wymagania najwybredniejszej publiczności; tak obowiązkowe, jak n. p. przemyk ze zwieszenia, wychwyt, wymyk odmachem i podmyk, wykonane czysto i zręcznie, jako też i ćwiczenia dowolne, wśród których widzieć było można kołowroty olbrzymie wprzód i wstecz, zawrotki, zeskoki kuczne ze stania na rękach i t. p. wprowadzały w zdumienie licznie zgromadzoną publiczność, która też każdego z wykonawców burzą oklasków wynagradzała.

Zawody w Budapeszcie. Wśród licznych uroczystości i zjazdów, jakie miały miejsce podczas tegorocznej wystawy w stolicy Węgier, odbyły się tamże staraniem stowarzyszenia »Magyar Athleticai Club«, także zawody w biegu, skoku, rzucaniu dyskiem i t. p.

Najwybitniejsi członkowie węgierskich, czeskich, angielskich i niemieckich towarzystw sportowych, wzięli udział w tych zawodach.

Najwięcej zainteresowania budziły wyścigi piesze. W biegu pierwszym na 100 iardów (914 m.) wyszedł zwycięzcą Węgier A. Szokoly, przebiegłszy tę przestrzeń w 10 i $^4/_5$ sek. Tylko silnemu wiatrowi, który dął w kierunku bieżni przeciwnym przypisać należy, że nie osiągnął swego własnego tamtegorocznego rekordu — 100 iardów w 10 i $^1/_5$ sek. – W drugim biegu na $^1/_4$ mili ang. (402$^1/_4$ m.) zwyciężył również Węgier Władysław Gerentser. W trzecim na jednę milę ang. (1609 m.) przybył Czech Hron pierwszy do mety, prześcignąwszy słynnego Sachera.

Z licznych innych zawodów zasługują na wzmiankę: skok w dal i rzucanie dyskiem. Najlepszy skok, bo 5 m. 95 ctm., osiągnął Węgier Zachar, najdalej zaś, mianowicie na 26 m. 36 cm., rzucił dyskiem również Węgier Dr. Porteletsky.

Szereg zwycięstw odniesionych przez członków węgierskich klubów atletycznych dowodzi, że mogą oni śmiało, szczególniej w wyścigach pieszych, stawać w zawody z pierwszorzędnymi siłami Anglii, Niemiec, Czech i t. d., gdzie wszelkie ćwiczenia fizyczne z dawna bywają uprawiane i na wyższym szczeblu rozwoju stoją.

1 m. 94 cm. w wyż bez użycia mostka miał wedle zgodnych podań amerykańskich pism fachowych przeskoczyć w jesieni z. r. W. F. Sweeney, członek Towarzystwa ›Nev-York Athletic Club«.

Niedoścignione. Niejaki A. W. Batterby, nauczyciel gimnastyki w pułku angielskiej piechoty, popisywał się niedawnymi czasy w Kairze wywijaniem maczug. Było to przy sposobności grubego zakładu, pod nadzwyczaj ostrymi warunkami odbytego. Warunki te były następujące: 1) Wywijanie maczugami miało trwać bez przestanku i wypoczynku 25 godzin z rzędu. 2) Na każdą minutę miało przypaść co najmniej 50 zupełnych okręgów. 3) Maczugi, o długości 24 cali, powinny były ważyć każda po 2 funty ang. 4) Wśród owych 25 godzin obowiązanym był ćwiczący wykonać co najmniej 70.000 okręgów. 5) Wreszcie musiał on ćwiczyć pod nieustającym dozorem kilku zaufanych świadków. Wspomniany przez nas A. W. Batterby nietylko, że owym wszystkim warunkom zadośćuczynił, ale jeszcze zamiast 25 godzin, wywijał maczugami bez przestanku 26 godzin 15 minut.

Nie chcąc, by wiadomość ta wydała się któremu z czytelników nieprawdopodobną, dodajemy, że ów A. W. Batterby jest niedoścignionym dotąd przez nikogo specyalistą i mistrzem w ćwiczeniu maczugami; jest on nadto człowiekiem nadzwyczajnej siły i wytrwałości mięśni i sport swój uprawia od lat kilkunastu. Batterby przewyższył w tych ćwiczeniach nawet słynnego Australczyka Toma Burrowa, który niedawno dopiero wprowadził w zdumienie świat gimnastyczny, wykonawszy w ciągu 12 godzin 43.000 okręgów.

Ciekawe zestawienie. Jedno z niemieckich pism gimnastycznych podaje co następuje: Najszybszy bieg pieszy człowieka na

odległość 1 m. ang. = 1609 m. trwał 4 min. $16^{1}/_{5}$ sek. Te samą przestrzeń przebył kołem jeden z najpierwszych cyklistów świata J. Johnson w 1 min. $35^{2}/_{5}$ sek.; najlepszy koń wyścigowy w 1 m. $35^{1}/_{2}$ sek., zaś najlepsza lokomotywa w 32 sek.

Bieg w rodzaju maratońskiego i pod tą nazwą urządziło pismo paryskie »Petit Journal« swoim kosztem. Ku temu celowi wybrano przestrzeń między Paryżem-Versalem a Conflans równą co do odległości drodze z Maratonu do Aten, a nadto ze względu na swe położenie zupełnie do tamtej podobną. Do zawodów stanęło 280, z tych aż 10 przebiegło tę drogę w czasie krótszym, aniżeli grecki zwycięzca z pod Maratonu — Loys. Pierwszy przybył do mety Anglik Leonard Hurst, drugi Francuz Bagré. Hurst, który uprawianie biegu i pieszych wyścigów obrał sobie za zawód, przebył tę przestrzeń, 40 klm. wynoszącą, w 2 godz. 31 m., a więc o 24 minut szybciej, aniżeli wspomniany przez nas Grek.

Najmłodszym kolarzem na świecie jest bezsprzecznie mały Fred Hovard w Napier (w Nowej Zelandyi). Liczy on obecnie lat 3, a od kilku już miesięcy używa dzień w dzień co najmniej 3 kilometrowej przejażdżki na swym umyślnie dla niego zbudowanym kole. Czy nie korzystniejby było, by taki dzieciak, zamiast kołem, piechotą podobną przechadzkę odbywał — to przyszłość pokaże.

ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

Na liczne zapytania odpowiadamy, że winieta tytułowa, która zdobi okładkę naszego pisemka, jest pomysłu i pracy znanego powszechnie artysty-malarza Fr. Machniewicza. Jemu też zawdzięczamy ilustracye do zapasów.

Dr. M. w Krakowie. Odpowiedź na pytanie, przesłana nam przez druha, nie odpowiada naszym stosunkom, gdyż sale gimnastyczne u nas muszą być urządzone tak dla ćwiczeń jak i zabaw n. p. wieczorków muzycznych, przedstawień amatorskich i t. p.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.